



# ALPINA EXCELSIOR

BERGAMO - Via Celestini, 4 - Tel. 035-242933

# 60°

## Trekking nel Parco Nazionale del Pollino e Alto Jonio Cosentino: dal 9 al 17 settembre 2023

Viaggio nella Calabria che non ti aspetti: mare e monti, natura e grandi paesaggi  
"Queste stupende montagne sembrano fondersi, al tramonto, in una nebbia di ametista" (Norman Douglas)

### Presentazione

196.000 ettari di area protetta è l'estensione del parco nazionale: 68.000 in Basilicata e 47.000 in Calabria, 81.000 nella Catena Costiera dei Monti dell'Orsomarso. 2 le Regioni: Basilicata e Calabria. 3 le province: Potenza, Matera e Cosenza; 56 i Comuni. 2267 mt. s.l.m. la vetta più alta (Serra Dolcedorme); il monte Pollino raggiunge i 2.248 m. Quest'anno il Patriarca compie 980 anni di età: è l'esemplare più vecchio di pino loricato. 41 gli esemplari accertati di lupo; 100 quelli di capriolo.

Rispetto al versante lucano, con pendici più dolci solcati da valli fluviali, quello calabro si presenta aspro e dirupato. Verso Ovest con picchi impervi si snoda l'altro complesso montuoso dell'Orsomarso. Al centro l'altopiano di Campotenese. Ad oriente il vero e proprio Massiccio del Pollino. La neve copre le cime e i pianori più alti per vari mesi all'anno. Una montagna divisa in due parti: un inedito paesaggio agrario e testimoniato dalle numerose masserie che si inerpicano fino ai mille metri. Dopo regna il silenzio dei grandi spazi. Questi monti testimoni delle più alte cime degli Appennini Meridionali dai quali non è difficile scorgere i due mari e - in condizioni particolari - anche l'Adriatico.

La diversità del clima rende questi territori unici: canyon, fiumi, torrenti, fiumare, grotte carsiche, foreste a prevalenza di faggio con acere, querceti e abetine. Inoltre, solcano i cieli del Parco aquile reali, nibbi, poiane e da qualche anno abita anche una colonia di avvoltoi. Se a tutto ciò si aggiunge la presenza delle comunità arbëreshe con il loro usi, costumi e tradizioni si ha la certezza di camminare in uno dei complessi montuosi più interessanti d'Europa.

### PROGRAMMA : (9 giorni/8 notti)

1° g.- Sabato 9: Ritrovo alle ore 8:30 nell'area Partenze dell'aeroporto di Bergamo-Orio al Serio e quindi partenza con compagnia Ryan Air alle ore 10:10; arrivo previsto a Lamezia ore 11:50.

#### Nel pomeriggio: Colle San Martino - Monte Cerviero

Dopo l'arrivo all'aeroporto di Lamezia Terme, (saremo già in abbigliamento da trekking) faremo una pausa caffè nell'area di servizio A2 del Mediterraneo (max 20'). Trasferimento (2h 15') con pullman privato a Campotenese (CS) per escursione di circa 4h soste escluse, disliv. 400 m. ca. Da Colle San Martino (1081 m) a Monte Cerviero (1443 m). Difficoltà: E. Quindi trasferimento (1h 15') da Campotenese a Villapiana Lido. Cena e pernottamento in albergo.

#### 2° giorno - Domenica 10: Monte Pollino

Prima colazione. Trasferimento (1h 50') in pullman dall'albergo a Colle dell'Impiso.

Trek: Colle dell'Impiso (1573 m) / Piani Alti di Vacquarro (1520 m) / Colle Gaudolino (1776 m) / Monte Pollino (2248 m) / Il Patriarca (1985 m) / Pollinello (1820 m) / Colle Gaudolino / Colle dell'Impiso (1573 m); tempi: 8h30' soste comprese. Difficoltà: E.

Trasferimento per rientro in albergo per la cena e il pernottamento.

· Lunghezza del percorso: circa 16 km (A/R) - Dislivelli: 725 in salita e 800 in discesa.

#### 3° giorno - Lunedì 11: Parco nazionale del Pollino - La Montagna di Manfredi

Prima colazione. Trasferimento (60') a Colle Marcione per escursione al Monte Manfria:

Colle Marcione (1227 m) / Piano di Ratto (1429 m) / Timpa del Principe (1741 m), Passo del Principe (1701 m), Monte Manfria (1991 m).

Difficoltà: EE - Tempi di percorrenza: 6 ore - Dislivello (+) 881 m. - dislivello (-) 881 m.

Nel pomeriggio trasferimento per visita del caratteristico borgo di Civita. Cena e pernottamento in albergo.

*Splendida escursione sulle orme di Manfredi, figlio prediletto di Federico II. Segue la visita del paese di rito bizantino greco dove ancora si parla l'antica lingua degli Illiri.*



# ALPINA EXCELSIOR

BERGAMO - Via Celestini, 4 – Tel. 035-242933

# 60°

## 4° giorno - Martedì 12: Sulle orme di Vittorio De Seta

Prima colazione. Trasferimento in bus (30') per escursione-risalita della Fiumara Saraceno  
Difficoltà: E - Tempi di percorrenza: 5h A/R

*Percorreremo il primo tratto della Fiumara Saraceno, fino alla chiusa di Trebisacce (CS), per ammirare le spettacolari strutture geologiche a ginocchio e camminare sulle orme del grande antropologo e cineasta Vittorio de Seta.*

Rientro in hotel e tempo libero prima della cena e pernottamento.

## 5° giorno - Mercoledì 13: Da Broglio a Mostarico, alla scoperta degli Enotri

Prima colazione. Trasferimento (30') per visita del Parco archeologico di Broglio di Trebisacce.  
A seguire escursione al Monte Mostarico (774 m).

Tempi di percorrenza: 6 ore + 1,5 (visita Museo e parco archeologico)

Dislivello (+) 700 m – dislivello (-) 720 m – Difficoltà: E

*Questa camminata porta a conoscere uno degli insediamenti più antichi della Calabria protostorica.*

*Un insediamento in quota che permetteva di controllare l'intera costa ionica. E poi si sale al Monte Mostarico, La montagna "dei funghi" dei trebisaccesi. Nonostante si tratti di una cima modesta, di soli 775 m di altezza, "offre" un "colpo d'occhio" su tutta la Pianura di Sibari, il golfo e i monti silani.*

Rientro in hotel e tempo libero prima della cena e pernottamento.

## 6° giorno - Giovedì 14: Sulle tracce dei monaci basiliani

Prima colazione. Trasferimento (circa 90 minuti) a Rocca Imperiale per visita del Castello Svevo.  
Camminata: prima tappa del Cammino Basiliano (prima parte, fino a Cana).

Difficoltà: E-T - Tempi di percorrenza: 5 h.

A seguire rientro in albergo in pullman

*Rocca Imperiale, è il primo paese della Calabria per chi proviene da Nord. Vanta di avere, tra le tante cose, il secondo castello più grande del mondo, fatto costruire dall'Imperatore Federico II. Prima tappa del Cammino Basiliano, caratterizzata da paesaggi con ampie aperture sulla Piana di Sibari, del metapontino e del Golfo di Taranto.*

Tempo libero prima della cena e pernottamento in hotel.

## 7° giorno - Venerdì 15: Sibari e la Magna Grecia (giornata turistica)

Prima colazione. Trasferimento (circa 20/30') agli scavi archeologici di Sibari. Visita dell'area archeologica e, successivamente, visita del Museo (biglietto di ingresso).

Pranzo tipico e visita turistica ai Laghi di Sibari.

Rientro in hotel e tempo libero prima della cena e pernottamento.

## 8° giorno - Sabato 16. mete del giorno: Cerchiara, la Madonna delle Armi e il Monastero dei Pignatelli

Prima colazione. Trasferimento a Cerchiara di Calabria; tempi trasferimento: 50'.

Trek: Cerchiara (667 m) – Madonna delle Armi (1015 m) - Visita del Santuario della Madonna dell'Armi e consumazione del pranzo al sacco.

Difficoltà: E - Tempi di percorrenza: 3 h (solo andata) - Dislivello (+) 415 m.

Possibilità di fare il bagno in acque sulfuree calde (30 °C) presso la Grotta delle Ninfee (biglietto d'ingresso). (periodo di apertura 30 maggio – 30 settembre)

*In cammino su antico percorso di pellegrinaggio dei cerchiaresi ... per finire alla Grotta delle Ninfe Lusiadi dove era custodito il talamo della mitica dea Calipso.*

Rientro in hotel e tempo libero prima della cena e pernottamento.

## 9° giorno – Domenica 17: partenza

Prima colazione. Possibilità di visita turistica ai seguenti borghi con trasferimento in pullman: a Morano Calabro (1h circa), visita turistica con pranzo libero, a seguire trasferimento e visita ad Altomonte. Entrambi i borghi fanno parte della rete dei Borghi più Belli d'Italia (costi da definire).  
In alternativa: giornata libera al mare.



# ALPINA EXCELSIOR

BERGAMO - Via Celestini, 4 – Tel. 035-242933

# 60°

Nel pomeriggio trasferimento all'aeroporto di Lamezia Terme (tempi: 1 h e 45') per partenza con volo Ryanair delle ore 18:50 e arrivo a Bergamo ore 20:30.

**Quota individuale di partecipazione: 1.230,00€** per minimo 25 partecipanti (incluso volo aereo alla presente quotazione).

Iscrizioni a partire da **venerdì 14/4 in sede** (h 17:00/18:30) con versamento di **530€** a titolo di acconto; il saldo pari 700€ da versare entro il 3 agosto 2023.

**La quota comprende i seguenti servizi:**

- Vitto: tutte le cene con vino della casa e acqua compresi; tutte le prime colazioni; pranzi al sacco per escursioni giornaliere ad eccezione dei giorni di arrivo e partenza.
- Alloggio: 8 notti in albergo (3\*) con sistemazione in camere doppie e/o se richieste triple.
- Guida Naturaliter sempre al seguito, accompagnatori/coordinatori Alpina Excelsior.
- Tutti i trasferimenti di persone e bagagli previsti nel programma con mezzi adeguati e privati.
- Polizza Assistenza Medico Bagaglio Globy Gruppi.

**La quota non comprende i seguenti servizi:**

- Eventuali biglietti per entrate a Musei e altri siti oggetti di visita;
- Pranzi dei giorni di arrivo e partenza;
- Eventuali tasse di soggiorno dove e se previste;
- Supplemento per eventuali camere singole;
- Tutto quanto non espressamente citato alla voce: "La quota comprende i seguenti servizi".

Da notare: la sequenza cronologica delle camminate previste dal programma, non sarà necessariamente rispettata, ma opportunamente valutata in relazione alle condizioni meteo del momento. La decisione sarà di pertinenza della guida Naturaliter.

Condizioni annullamento: prima dell'inizio dei servizi di viaggio. In tal caso il corrispettivo del recesso dovuto all'operatore è fissato come segue sul programma (escluso la quota volo che essendo emessa con nominativo del partecipante non è rimborsabile):

- fino a 90 giorni prima dell'inizio del viaggio 10%
- da 89 a 30 gg prima della partenza si rimborsa il 25%
- da 29 a 15 gg prima della partenza il 50%
- negli ultimi 15 gg prima dell'inizio del viaggio 100% dell'importo totale.

(informativa completa delle condizioni generali di contratto su <http://naturaliterweb.it/condizioni-viaggio/>)

Assicurazione Medico Bagaglio Globy Gruppi: coperture di assistenza sanitaria, spese mediche, bagaglio. E' destinata a gruppi di viaggio. La polizza offre una copertura medica h24, rientro anticipato, prolungamento soggiorno in struttura ricettiva, rimborso spese di trasferimento al centro di pronto soccorso o di primo ricovero, il rimborso spese mediche e farmaceutiche su prescrizione medica, indennizzo smarrimento bagaglio, ecc..

Assicurazione Polizza Annullamento/Rinuncia al viaggio Allianz – Globy Giallo "all risk" Plus: costo pari al 6,2% del totale del viaggio. La polizza copre qualsiasi motivo oggettivamente documentabile (in caso di rinuncia al viaggio per malattia, sono comprese anche epidemie e malattie pandemiche diagnosticate come, ad esempio, il Covid-19, e quarantena dell'Assicurato o di un compagno di viaggio). Chi fosse interessato alla copertura può segnalarlo al momento dell'iscrizione versando la quota contestualmente all'acconto.

Nota sui voli: Bagaglio in stiva da 20 kg; check-in gratuito in aeroporto; posto prenotato. Borsa piccola (40cm x 20cm x 25cm.). La quotazione del volo è alla data del 25/3/2023, per un gruppo di 25 persone ed è soggetta a riconferma al momento della stipula della biglietteria. Possibilità di quotazione di gruppo con inserimento posticipato dei nominativi.

Coordinatori Logistici : Giovanni Labaa / Ornella Lombardoni